

6月(水無月)といえば・・・



- ・「梅雨」・・・九州北部の過去66年の梅雨入り時期の平均は6月5日だそうです。今年はいつ頃・・・？
この時期、湿気・カビ対策をしっかりしましょう。
- ・「衣替え」・・・6月1日に夏服に衣替えをします。平安時代の宮中の習慣で夏服と冬服を切り替える「更衣」に由来し、江戸時代は年4回行なわれ、明治時代は政府がその時期を決めたそうです。
- ・「よさこいソーラン祭り」・・・高知のよさこい祭りと北海道のソーラン節を融合した北海道札幌のお祭り。鳴子を持った踊り子達がソーラン節の音楽で踊ります。
- ・「プロポーズの日」・・・第1日曜日。またジュンブライド(6月の花嫁)は幸せになると言われています。

梅雨にはお酢パワー

すご

(殺菌・防腐・消臭・食欲増進作用などたくさんあります!!)

- ① 台所のヌルヌル・生ゴミの臭い・お風呂などのカビ
⇒うすめてスプレーし、殺菌・消臭
- ② 食べ物を腐りにくくする
⇒食材を酢で洗ったりふいたりして殺菌
炊いたり、煮たりする時に数滴入れて防腐剤の役目
- ③ 疲労回復・食欲増進
⇒唾液や胃液の分泌促進(酢の物・りんご酢など摂りましょう)
- ④ イライラ・うつなどストレス解消 ⇒カルシウムの吸収をよくする
- ⑤ 血液サラサラ・血圧を下げる・血糖値上昇を抑制 ⇒体調を整える

母の日行事



シンガーソングライター 谷のぼるさんのコンサートがありました



母の日♡父の日

アメリカのアンナというクリスチャン女性が母の命日だった5月の第2日曜日に母を偲んでカーネーションを教会で配ったことから母を敬う日が広まりました。

またドット夫人が敬愛する父の誕生日の6月の第3日曜日に墓前に感謝を表してバラを供えたことから始まりました。

アメリカでは「母の日」に続いて「父の日」も国民の祝日となりました。

親への深い愛と感謝をこめて・・・

拾六だより

平成29年
6月号

